

HER YÖNÜ İLE BAĞIMLILIK “SEBEPLER, SONUÇLAR VE MÜCADELE STRATEJİLERİ”

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Sait YILDIRIM

Doç. Dr. Aysun DOĞUTAŞ

Yazarlar

Dr. Sabuha BİNDİK

Prof. Dr. Recep GÜLŞEN

Dr. Öğr. Üyesi Sait YILDIRIM

Doç. Dr. Aysun DOĞUTAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Eda GÜLBETEKİN

Doç. Dr. Fatih MURATHAN

Doç. Dr. Fatih Mehmet UĞURLU

Doç. Dr. Emrah ÖZSOY

Doç. Dr. Çağrı Gümüş

Doç. Dr. Eylem TATAROĞLU

Öğr. Gör. Klinik Psk. Elmas ALVER

Hatice DAYILAR

HER YÖNÜ İLE BAĞIMLILIK

Editörler:

Dr. Öğr. Üyesi Sait YILDIRIM

Doç. Dr. Aysun DOĞUTAŞ

ISBN

978-625-

© Copyright 2022, Eğiten Kitap Yayıncılık Org. Tic. Ltd. Şti.

Bu kitabın basım, yayın, satış hakları Eğiten Kitap Yayın Organizasyon Ltd. Şti.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri fotokopi yoluyla, mekanik, elektronik, manyetik ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Kitabın içeriğinden yazarları sorumludur.

Genel Yayın Koordinatörü, Özgür DOĞAN
Genel Yayın Yönetmeni, Aydın Tekin
Grafik Tasarım, Eğiten Kitap Dizgi Birimi
Baskı, Eğiten Matbaacılık
Ankara, 2022
Yayınevi Sertifika No, 47083
Matbaa Sertifika No, 47083

Eğiten Kitap

Zübeyde Hn. Mah. Süzgül Sokak No: 7 İskitler- Altındağ • Ankara

T: 0312 433 08 93 (pbx) • F: 0312 433 07 92

www.egitenkitap.com • egitenkitap@gmail.com

<https://www.facebook.com/Egiten>

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| ÖNSÖZ | V |
| 1. Bölüm | |
| BAĞIMLILIĞA TEORİK YAKLAŞIM | |
| Dr. Sabuha BİNDİK | 1 |
| 2. Bölüm | |
| BAĞIMLILIĞIN HUKUKİ YÖNÜ | |
| Prof. Dr. Recep GÜLŞEN | 13 |
| 3. Bölüm | |
| SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: ETMENLER, TEORİLER VE MODELLERİN İNCELENMESİ VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER | |
| Doç. Dr. Aysun DOĞUTAŞ | 33 |
| 4. Bölüm | |
| ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI: SEBEP, SONUÇ VE ÖNERİLER EKSENİNDE BİR DEĞERLENDİRME | |
| Dr. Öğr. Üyesi Sait YILDIRIM..... | 59 |
| 5. Bölüm | |
| TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI KONUSUNDA ULUSAL VE ULUS- LARARASI MÜCADELE STRATEJİLERİ | |
| Doç. Dr. Volkan DURAN..... | 75 |
| 6. Bölüm | |
| ÇOCUKLARDA DİJİTAL BAĞIMLILIĞA BAĞLI GÖRÜLEN HAS- TALIKLAR | |
| Dr. Öğr. Üyesi Eda GÜLBETEKİN | 107 |
| 7. Bölüm | |
| EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI | |
| Doç. Dr. Fatih MURATHAN..... | 119 |
| Doç. Dr. Fatih Mehmet UĞURLU | 119 |

8. Bölüm

İŞ BAĞIMLILIĞI

Doç. Dr. Emrah ÖZSOY139

9. Bölüm

SİGARA BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL SORUMLULUK
KAMPANYALARI

Doç. Dr. Çağrı GÜMÜŞ157

10. Bölüm

MİLLÎ EĞİTİM ŞÛRALARINDA VE DEVLET
POLİTİKALARINDA BAĞIMLILIK KONUSUNUN ELE ALINIŞI
- UYUŞTURUCU MADDE BAĞIMLILIĞI

Doç. Dr. Eylem TATAROĞLU177

11. Bölüm

ALKOL BAĞIMLILIĞI VE DEPRESYON

Öğr. Gör. Klinik Psk. Elmas ALVER203

12. Bölüm

BESLENME- YEME BAĞIMLILIĞI

Hatice DAYILAR219

ÖNSÖZ

Bağımlılık, birçok faktörün bir araya gelmesi ile mümkündür. Davranışsal ve kimyasal olmak üzere genellenebilir nitelikte iki tür bağımlılık söz konusudur. Günümüzde çocuklardan yetişkinlere her birey çeşitli bağımlılıklara maruz kalabilir. Bağımlılıkların neticesinde bireyler psikolojik, ekonomik, sağlık ve diğer birçok açıdan rahatsızlıklar yaşayabilir. Bu sorunların belirlenmesi, sınıflandırılması, sebeplerinin incelenmesi ve önleyici yaklaşımların sürdürülebilir bir biçimde inşa edilmesi bir gereklilik oluşturmuştur. Bu kitap çalışması kapsamında 13 araştırmacının katılımı ile 12 farklı açıdan bağımlılıklar ile ilgili akademik çalışmalara yer verilmiştir. Bağımlılıklara yönelik psikolojik, sosyolojik ve felsefi temelde yaklaşımlar esas alınarak hemen tüm bağımlılıklar ile ilgili değerlendirmeler çalışmamız kapsamında ele alınmıştır. Sigara, alkol, uyuşturucu, teknoloji, sosyal medya, iş ve egzersiz bağımlılığı konularında araştırmalar ilgili konudaki uzmanlar tarafından çalışılmıştır. Bu kapsamda bağımlılık neticesinde ortaya çıkan sağlık sorunları, hukuki sorunlar ve temel mücadele politikaları ayrıca incelenmiştir. Çalışmamızda bağımlılığı çok yönlü bir biçimde konunun uzmanı akademisyenler ile farkındalık oluşturmak, literatüre katkı sağlamak ve bağımlılığın önlenmesi konusunda teşvik edici uygulamaların paylaşılması amaçlanmıştır.

Bu vesile ile “HER YÖNÜ İLE BAĞIMLILIK” kitabının toplumsal duyarlılığı geliştirme konusunda rehberlik etmesi temennisi ile saygılarımızı sunuyoruz.

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Sait YILDIRIM

Doç. Dr. Aysun DOĞUTAŞ

3. Bölüm

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: ETMENLER, TEORİLER VE MODELLERİN İNCELENMESİ VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Doç. Dr. Aysun DOĞUTAŞ¹

¹ Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, adogutas@pau.edu.tr, Orcid: 0000-0002-2928-5156

GİRİŞ

Bilgisayarlar, internet ve akıllı telefonlar artık günlük hayatımızın ayrılmaz birer parçası oldular. 2016 yılında yapılan bir araştırma sonucunda dünya nüfusunun %46'sı internet, %31'i aktif sosyal medya ve %51'i ise akıllı telefon kullanıcısıdır (Kemp 2016; Wordometers 2016). Durum Türkiye'de de farklı değildir. Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK)'na göre Türkiye nüfusunun %61'i internet kullanmakta olup internet kullanım amaçlarının en başında sosyal medya gelmektedir (TUIK, 2016). Ayrıca hane halkının %96'sının cep telefonu bulunmaktadır (TUIK, 2016). Türkiye nüfusunun %53'ü ise aktif olarak sosyal medya kullanmaktayken (Kemp, 2016) dijital oyunlar yaygın olarak gençler arasında oynanmaktadır (Lemmens, Walkenburg ve Peter, 2009). Bu sonuçlara baktığımızda Türkiye'de internet, sosyal medya, akıllı telefonlar ve dijital oyunlar yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Tabi bu yoğun teknoloji kullanımı problemlili ve patolojik tüketim ile birlikte ele alınmalıdır.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte bu teknolojinin bağımlılık şeklinde kullanımı da artmaktadır. Yapılan çalışmalar, bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanımı azalmış verimlilik, sağlıksız sosyal ilişkiler ve azalmış yaşam doyumu gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Fakat sosyal medya bağımlılığını önleyecek müdahale ve eğitim programları düzenlemeyi amaçlayan pratik araştırmaları geciktirecek şekilde sosyal medya bağımlılığını bütüncül ve teorik anlamamız eksik kalmaktadır. Bu çalışmada da bu eksikliği gidermek için sosyal medya bağımlılığının psikolojik, sosyal ve biyolojik etkenlerin neler olduğu ve sosyal medya bağımlılığına yön veren teoriler ve modeller tartışılacaktır.

Geleneksel medya, eğlence ve bilgi alma gibi izleyici beklentilerine uygun olarak süslemeler yapmaktadır. Yıllarca televizyon en başarılı eğlence medyası olarak bilinmekteydi. Özellikle çok yönlü cihazların bütünleşmesinin ortaya çıkmasıyla izleyicileri etkileyebilmek için reklamlar yoluyla hızlı ileri sarmayı düzenleyebilmek oldukça zor bir durum haline almıştır (Taylor, 2015). Medyanın etkileri ve izleyiciler arasında bağımlılığa doğru gitmesi konusunda çok fazla araştırma yapılmıştır. Yakın bir geçmişte, kullanıcılar/ izleyiciler arasında geleneksel medyadan çevrimiçi medyaya doğru bir yaklaşım değişimi söz konusu olmuştur ki bu çevrimiçi medya özellikle kullanıcıların bir anda birçok işlevle karşılaştığı sosyal medya olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medyanın, iletişim, öğrenme ve ortak çalışma alanı olarak kullanımı günden güne artmaktadır. Bunlar olumlu etkileri olarak görülse de olumsuz olarak azınlık bir grup için sosyal medya, problemlili, zorlayıcı ve bağımlılık yapan bir alışkanlık olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya kullanımının katlanarak büyümekte olduğunu dünyanın farklı yerlerinde yapılan çalışmalar göstermiştir. Mesela, Amerika’da yetişkin nüfusun %68’ini Facebook ve %73’ünü de Youtube cezbetmektedir (Smith ve Anderson, 2018). Aşırı sosyal medya kullanımı düşük iş performansı (Kuss, Griffiths, Karila, ve Billieux, 2014; Xanidis ve Brignell, 2016), sağlıksız sosyal ilişkiler (Fox ve Moreland, 2015; Müller ve diğerleri, 2016), uyku problemleri (Koc ve Gulyagci, 2013; Wolniczak ve diğerleri, 2013), düşük hayat doyumu (Blachnio ve diğerleri, 2016; Hawi ve Samaha, 2016), kıskançlık, endişe ve depresyon gibi duygularla (Elphinston ve Noller, 2011; Pantic, 2014) da ilişkilidir.

Bunlara ek olarak, Quinn ve Oldmeadow (2013) sosyal medya kullanan gençlerde kullanmayanlara göre daha fazla aidiyet duygusunun bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Davis (2012)’e göre teknoloji kullanımı sosyal bağlanmışlığı artırır ve arkadaşlığı kuvvetlendirir. Uygun ve etkili teknoloji kullanımı sosyal ilişkilere belirgin katkılar sağlayabilir ancak teknoloji kullanımı problemleri bir seviyeye geldiğinde sosyal ilişkiler zarar verebilir. Teknoloji kullanımı eğer gerçek sosyal ilişkileri sınırlandırır ve soyutlanma ve yabancılaşmaya sebep olursa sosyal bağlanmışlık bu durumdan olumsuz etkilenir (Allen ve diğerleri, 2014).

Yoğun teknoloji kullanımı kişinin gerçek sosyal çevresiyle etkileşimini ve kişiler arası ilişkileri kısıtlar ki bu da bireyin gerçek sosyal çevreden uzaklaşmasına sebep olur. Gerçek sosyal hayattan uzaklaşmaya başlayan birey artık kendisini ilişkilerini anlamlı bulmamaya başlar (Shen ve Williams, 2010; Valkenburg ve Peter, 2009; Mesch, 2001). Buna benzer olarak McIntyre ve diğerleri (2015) yoğun internet kullanımının direk olarak sosyal bağlanmışlığı etkilediği gibi kişisel özellikleri de etkilediği üzerinde durmaktadırlar. McIntyre ve diğerleri (2015)’ne göre internet zorlayıcı bir düzeyde kullanılıyorsa bu durum kişinin devam eden ve anlamlı ilişkiler geliştirmesinde ve kendisini ilişkilerinin anlamlı bir parçası olarak görmesinde zorluklar yaşamasına sebep olur.

Sosyal bağlanmışlık hem gençlik hem de yetişkinlik gelişimsel görevleri etkiler. Sosyal bağlanmışlık seviyesi düşük olan bireylerin kendilerini toplumdan soyutlanmış hissetmeleri, aidiyet duygusu veya kendilerini bir yere bağlı hissetmelerinde problem yaşama, kendilerine ve diğerlerine karşı olumsuz algılara sahip olma ve güvensizlik duygusuna sahip olma gibi duygulara meyillidirler (Lee ve Robbins, 1998; Lee ve Robbins, 1995; Lee, 1996).

Literatür incelendiğinde, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramlara ortak bir tanım getirilmektedir. Yani bu kavramlar aynı algılanmaktadır. Buna göre, akıllı telefon, internet, sosyal ve dijital oyun bağımlılığı “yo-

ğun kullanma durumu, tatminsiz kullanma arzusu, yoğun kullanmadan kaynaklı etkinlik ihmali, yoğun kullanmadan kaynaklı sosyal ilişkilerin bozulması, hayat stresinden ve olumsuz duygulardan kaçma aracı olarak kullanma, kullanmayı bırakma veya azaltmada problem yaşama, kullanma mümkün olmadığı durumlarda endişeli ve sınırlı olma ve kullanma süresi ve miktarı konusunda başkalarını aldatma” olarak tanımlanmıştır (American Psychiatric Association, 2013; Kwon, 2013; Young, 1998; Griffiths, 2013).

Düşük otokontrol ve bağımlılık benzeri semptomlarla tanımlanan uyumsuz sosyal medya kullanımı olgusunu ifade eden sosyal medya bağımlılığı, problemlili sosyal medya kullanımı ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı gibi kavramlar birbirinin yerine geçebilen kavramlar olarak kullanılır (Banyai ve diğerleri, 2017; Casale, Rugai ve Fioravanti, 2018; Klobas, McGill, Moghavvemi, ve Paramanathan, 2018; Marino, Gini, Vieno, ve Spada, 2018; Tarafdar, Maier, Laumer ve Weitzel, 2020). Bu kavramlar arasından sosyal medya bağımlılığı en yaygın kullanılanıdır ve sosyal ağlara uyumsuz psikolojik bağımlılık olarak tanımlanır ki bu da davranışsal bağımlılık semptomları ortaya çıkmaya başlar (Cao, Gong, Yu ve Dai, 2020; Chen, 2019; Turel ve Serenko, 2012). Fakat bağımlılık ve madde kullanım bozukluğu kavramlarının tarihsel bağı göz önünde bulundurulduğunda, araştırmacılar sosyal medya bağımlılığı kavramının geleneksel psikiyatrik hastalıklardan daha az ciddi olduğunun düşünülmesi hatta bu durumun bir hastalık olarak görülmemesinden endişe etmektedirler (Carbonell ve Panova, 2017). Bu yüzden bazı bilim insanları, uyumsuz internet kullanımı gibi “problemlili kullanım” kavramını resmi klinik olaylardan ayırt edilmesi gerektiğini savunurlar (Caplan, 2010; Lee, Ho ve Lwin, 2017). Fakat problemlili sosyal medya kullanımını tanımlama ve ölçme literatürle hiçbir şekilde tutarlı değildir. Bazı araştırmacılar problemlili kullanım kullanım amacına (mesela; sosyal karşılaştırma ve etkileme yönetimi) veya duruma (araba kullanırken veya ders esnasında) göre ölçer (Flynn, Noone ve Sarma, 2018; Turel ve Qahri-Saremi, 2016). Diğerleri de davranışsal bağımlılığın semptomları ve yaklaşımlarını ölçüt olarak almaktadırlar (Chen ve Kim, 2013; Huang, Hsieh ve Wu, 2014; Lee-Won, Herzog ve Park, 2015; Merelle ve diğerleri, 2017).

Bunların yanı sıra problemlili sosyal medya kullanımı oldukça geniş kapsamlı bir terimdir ki sosyal medyanın uygunsuz, ahlak dışı, sosyal olarak kabul edilmeyen davranışlar (mesela, online taciz etme, siber zorbalık, dolandırıcılık ve yanlış bilgi yayma) olarak nitelendirilebilir. Literatüre uyum sağlamak için bu çalışmada, kavramla ilgili tartışmaların olduğunu farkında olarak sosyal medya bağımlılığı veya bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı (klinik olmayan) ifadeleri kullanılacaktır. Ayrıca bu ça-

lışmada bağımlılık yapan sosyal medya kullanımını, bireyin sosyal aktiviteleri, kişiler arası ilişkileri, çalışmalarını/ işleri ve sağılık ve refahına göre sosyal medyayla oldukça fazla ilgili, sosyal medya kullanımını için epey zaman ve enerji harcayan ve aşırı derecede motive olmuş olarak tanımlanacaktır (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Sosyal medya bağımlılığını kuramlaştırmada halen kararsızlık mevcuttur. Mevcut sosyal medya bağımlılığında uygulanan kuramsal çerçeveyi açıklayan birçok çalışma var. Özellikle bazı çalışmalar en çok atıf alan üç internet bağımlılığı modelinden üstünkörü bahsetmektedir (Griffiths, Kuss ve Demetrovics, 2014). Bir çalışma da nörobiyolojik yaklaşım ve bilişsel yaklaşım gibi çok sayıda kuramsal yaklaşımlar üzerinde durmuştur (Andreassen ve Pallesen, 2014). Başka bir çalışma mevcut birçok kuramsal çerçeve üzerinde durmuş, bunların eksikliklerini tartışmış ve kuramsal çerçeveyi geliştirmek için neler yapılabilir bunları açıklamıştır (Lee ve diğerleri., 2017); ancak yakın zamanda yapılan deneysel çalışmalar sonucunda ortaya çıkan kuramsal çerçeve ve bu kuramsal çerçeveye bağılı olarak ortaya çıkan belirli yapılardan bahsedilmemektedir. Literatüre baktığımızda son zamanlarda sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çok fazla çalışma yapılmaktadır ve literatüre yeni bilgiler kazandırılmaktadır. Bu yüzden bu çalışmada da ilk olarak mevcut deneysel çalışmalar ışığında sosyal medya bağımlılığını tetikleyen etmenler daha sonra da sosyal medya bağımlılığıyla ilgili teoriler ve modeller sunulacaktır.

1. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI TETİKLEYEN ETMENLER

Bağımlılık yapma özelliğı olan sosyal medya haber olmaya değer hale gelmiştir ki haber başlıklarında “Twitter’a karşı koymak sigaraya karşı koymaktan daha zordur” (Meikle, 2012) ve sosyal ağı oluştırmaya “kırık kokain gibi alışkanlık yapan” (Elgan, 2015) şeklinde uyarılar yapılmaya başlanmıştır. Bunun sonucunda terapistler sosyal medya bağımlılık paketleri (Kessler, 2016) ve danışmanlar sosyal medya diyeti (Smith, 2014) önermektedirler. Her ne kadar sosyal medya bağımlılığı halk tarafından fark edilmiş olsa da bu konuda yapılan akademik araştırmalar sınırlıdır. Son zamanlarda bazı bilim adamları, büyük depresyon bozuklukları görülen bireylerin yüksek sosyal medya bağımlılık oranları gösterdiklerini ortaya koymuşlardır (Robinson ve diğerleri, 2019).

Tanımına bir daha bakacak olursak sosyal medya “bireyin mevcut ilişkilerini devam ettirme, yeni ilişkiler kurma, kendi ortamlarını yaratmak ve paylaşmak ve bazı durumlarda da kendi sosyal ağını başkalarına görünür hale getirme” (Treem, Dailey, Pierce ve Biff, 2016; 770) olarak ele alınabilir. Pew Araştırma Merkezi’ne göre en popüler sosyal medya

platformları Facebook, Instagram, Pinterest, LinkedIn ve Twitter'dır ve bireyler çoğunlukla sosyal medyayı günlük olarak takip etmektedir (Pew Araştırma Merkezi, 2019). Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte terapistler de danışanlarında sosyal medya bağımlılığının arttığını belirtmektedirler (Cohen, 2009) ki bu da aslında bu da araştırılması gereken bir yapı olarak karşımıza çıkıp bilim adamlarını da yönlendirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı üç ana niteliğe neden olmaktadır: (a) sosyal medya ile ilgili aşırı derecede meşgul olmak, (b) sosyal medya kullanmaya karşı güçlü bir motivasyonla hareket etmek ve (c) sosyal medyada çok fazla zaman ve gayret sarf etmek ki bu durum, sosyal aktiviteler, iş veya okul, ilişkiler ve refah gibi hayatın diğer alanlarını olumsuz etkiler (Andreassen ve Pallesen, 2014). Yoğun bir şekilde sosyal medya kullanımı kontrol altında tutulabilirken sosyal medya bağımlısı olan kişiler her ne kadar sosyal medya kullanmalarının ilişkilerinde çatışmalar veya uyku problemleri yaşamak gibi istenemeyen sonuçları olsa da onlar dürtüsel bir şekilde sosyal medya kullanmaya devam ederler (Andreassen, 2015).

Her ne kadar birçok çalışma sosyal medya bağımlılığında bireysel sebeplerin katkısını araştırmış olsa da literatür çeşitli alanlara ve odak noktalarına dağılmıştır. Bu yüzden sosyal medya bağımlılığıyla ilgili birleştirici ve teorik bir tanım konusunda eksiklik yaşanmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde bu eksikliği gidermek adına farklı etkenlerin sosyal medya bağımlılığını nasıl etkileyebileceği üzerinde durulacaktır. Özellikle biyolojik, sosyal ve psikolojik etkenlerin hepsinin bağımlılığı tetiklediğini ileri süren biyopsikososyal sistem modeli üzerinde durulacaktır (Griffiths, 2005; Marlatt, Baer, Donovan ve Kivlahan, 1988; McMurrin, 1994). Disiplinler arası bu yaklaşım bağımlılığı kişinin (a) biyolojik ve/veya genetik eğiliminin veya genetik hassasiyeti/duyarlılığı, (b) sosyal çevresi ve (c) psikolojik yapısının sonucu oluştuğu şeklinde kavramsallaştırır (Griffiths, 2005: 15).

1.1. Biyolojik Etmenler

Yapılmış çalışmalar yaşın muhtemelen sosyal medya bağımlılığını etkilediğini öne sürmektedir (Andreassen ve diğerleri, 2012). Genel olarak baktığımızda daha genç kişilerin online aktivitelerle daha çok meşgul olduğunu söyleyebiliriz (Hargittai, 2004). Tabi ki aşırı derecede sosyal medyada kullanımı ve sosyal medyaya maruz kalma bağımlılık riskini de beraberinde getirir (Hong, Huang, Lin ve Chiu, 2014; Koc ve Gulyagci, 2013; Vishwanath, 2014). Andreassen ve diğerleri (2012, 2013) sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasında ters ilişkiyi doğrulamışlardır. Yani yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığı artmaktadır.

1.2. Sosyal Etmenler

Sosyal medya bağımlılığı için biyolojik sebeplerin ötesinde, bilim adamları dört sosyal etmenin rol aldığını belirlemektedirler. Bunlar; cinsiyet, kişilerin ne yoğunlukta sosyal medya kullandıkları, sosyal medyanın kişilerin ihtiyaçlarını ne oranda karşıladığı ve kişilerin sosyal medyada yaptıkları sosyal kıyaslamadır.

İlk olarak, birçok çalışmada online aktivitelerin doğasında bulunan cinsiyet farklılıkları göze çarpmaktadır. Bayanlara göre karşılaştırıldığında erkeklerin online oyunlara, siber pornografiye ve online kumara bağımlı olma konusunda daha çok meyillerinin olduğu oysaki bayanların sosyal medyaya, mesajlaşmaya ve online alışverişe bağımlı olmaya meyilleri daha fazladır (Andreassen ve diğerleri, 2013; Andreassen ve diğerleri, 2016; Davenport, Houston ve Griffiths, 2012; Durkee ve diğerleri, 2012; Ferguson, Coulson ve Barnett, 2011; Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014; Maraz ve diğerleri, 2015; Van Deursen ve diğerleri, 2015).

İkinci olarak, çalışmalar sosyal medya bağımlılığı ile yoğun bir şekilde kullanma arasında ilişki olduğunu ileri sürmektedirler. Vishwanath (2014) Facebook'u sıklıkla yaygın olarak kullanan bir kişinin önemli ölçüde Facebook müptelası olma olasılığının fazla olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir çalışma ise Facebook bağımlılığı ile herhangi bir sosyal medya kullanım sıklığı arasında bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır (Hong ve diğerleri, 2014; Koc ve Gulyagci, 2013) Betimsel çalışmalar da ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve yoğun kullanım arasında ilişki olduğunu vurgulamaktadır (Cabral, 2011; Olowu ve Seri, 2012).

Üçüncü olarak, kullanıcıların sosyal medya tarafından ihtiyaçlarının karşılanması ile sosyal medya bağımlılığı birbiriyle ilişkili olabilir. Sofiah, Omar, Bolong ve Osman (2011) öğrencilerin Facebook kullanma güduları ile Facebook bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir Ayrıca Pelling ve White (2009) sosyal medya kullanıcılarının aidiyet ihtiyacı ile daha önceden öngörülebilir sosyal medya bağımlılık meyli arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Dördüncü olarak, sosyal medya karşılaştırması sosyal medya bağımlılığının diğer bir belirleyicisi olabilir. Sosyal karşılaştırma teorisi (Festinger, 1854), kişiler, diğerleriyle karşılaştırma yoluyla kendilerini değerlendirmeye doğru sürüklendiklerini önermektedir. Kendimizi, kabiliyetlerimizi ve özsaygımızı kendimizden daha iyi olan kişilerle karşılaştırarak elde etmeye çalışırız ki bu üstünlük karşılaştırmasıdır. Bazen de kendimizden kötü kişilerle karşılaştırarak aşağılık karşılaştırması yaparız. Her ne kadar henüz bilim adamları sosyal karşılaştırmalar ile sosyal medya bağımlılığı arasında özel bir ilişki keşfedememiş olsalar da araştırmalar

sosyal karşılaştırma ile sosyal medya kullanımı arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur (de Vries, Möller, Wieringa, Eigenraam ve Hamelink, 2018; Lee, 2014; Vogel, Rose, Okdie, Eckles ve Franz, 2015).

1.3. Psikolojik Etmenler

Son olarak önceki çalışmalar, sosyal medya bağımlılığının dört psikolojik öngörünün olabileceği konusunda bizi yönlendirmektedir. Bunlar, stres, empatik endişe, depresyon ve titizlik. İlkiyle başlayacak olursak önceki çalışmalar stresin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir, ayrıca bilim adamları da genel anlamda internet bağımlılığı ile stresin ilişkili olduğunu savunmaktadırlar (Tang ve diğerleri, 2014; Yan, Li ve Sui, 2014; Yoo, Cho ve Cha, 2014). Stres ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiden dolayı stres sosyal medya bağımlılığını muhtemelen etkileyecektir. Algılanan stres ve problemlili sosyal medya kullanımının arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan bir çalışmada, Hou ve diğerleri (2017) algılanan stres arttıkça problemlili sosyal medya kullanımı da artmaktadır.

Stresin yanı sıra empati kurmada bireysel farklılıklar da sosyal medya bağımlılığını etkilemektedir. Her ne kadar çalışmalar özellikle empati eksikliği ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olabileceği konusunu araştırmamış olsalar da literatür açık bir şekilde düşük empati ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi göstermektedir (Jiao, Wang, Peng ve Cui, 2017; Melchers ve diğerleri, 2015). Bazı yazarlar da empati eksikliği yaşayan kişilerin kendilerini sosyal olarak daha az yetkin hissedeceklerini ki bunun da insanların internet kullanımıyla ilgili olduğunu ileri sürmektedirler (Engelberg ve Sjöberg, 2004). Bilim adamları empatinin birçok farklı yönünü birbirinden ayırırlar ki bunlar (aniden başkalarının bakış açısını alan) bakış açısı alma, (talihsiz kişiler için sempati ve merhamet duyma olan) empatik endişe ve başkalarının aşırı stresli olması karşısında kendini rahatsız hissetme olan) kişisel üzüntüdür (Davis, 1983). Eğer sosyal medya kullanıcıları başkalarının duygularını anlama ve paylaşma kabiliyeti göstermiyorlarsa sosyal etkileşimlerinde birbir ilişkilerden çok sosyal medya kullanmaya meyillidirler ki bu da sosyal medya bağımlılığına sebep olur.

Diğeri, araştırmalar düşük özsaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Birçok çalışma düşük özsaygı sahibi kişilerin sosyal medya bağımlısı olma riski taşıdığını öne sürmektedir (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Bányai ve diğerleri, 2017; Hawi ve Samaha, 2017; Wilson, Fornasier ve White, 2010). Düşük öz saygı sahibi kişiler, öz imgesini ve sosyal sermayesini artırmak için sosyal medyaya dayanırlar (Steinfeld, Ellison ve Lampe, 2008) ki bu da sosyal medya bağımlılığına iter. Sevilmediğini veya sosyal olarak kendisini yetersiz hisseden kişiler öz değerlendirmelerini artırmak için sosyal medya

veya Facebook “arkadaşlarına” yönelirler ki bu da kişinin sosyal medya bağımlısı olmasına zemin hazırlar (Andreassen ve diğerleri, 2017).

Mevcut literatür kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığının belirleyicisi olarak kabul etmektedir. Bilim adamları özellikle kişinin titiz olması veya düzenli olması ve aceleci olmasının sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır (Andreassen ve diğerleri, 2012; Wilson ve diğerleri, 2010). Bu yazarların belirttiği üzere eğer bir kişi titizse “aldıkları sorumlulukları yerine getirmek ve diğer işlerini yapmak için Facebook gibi alanlardaki aktivitelere daha az önem verirler” ve sosyal medya bağımlısı olma konusunda daha az meyillidirler (511).

Son olarak araştırmacılar depresyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında potansiyel bir ilişkinin olduğunu göstermişlerdir. 1749 Amerikalı ile yapılan bir araştırmada Shensa ve diğerleri (2017), katılımcıların geçtiği hafta görülen depresif semptomları ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Benzer bir çalışmada da Koç ve Gülyağcı (2013) depresyon durumu Facebook bağımlılığını olumlu bir şekilde öngörmektedir.

Yukarıda sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilecek etmenler sunulmuştur. Bundan sonraki bölümde ise sosyal medya bağımlılığı ile ilgili öne sürülen teorilerden bazıları bahsedilecektir.

2. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI YÖNLENDİREN TEORİLER VE MODELLER

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda ortaya farklı teoriler sunulmuştur. Bu çalışmada Sun ve Zhang'ın 2021'de yapmış oldukları çalışma sonucunda ortaya koydukları teoriler ele alınacaktır. Sun ve Zhang (2021) sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılmış 55 teorik makalede yer alan 25 farklı teori ve modeli inceleyip bun teorileri 8 ana kategoride toplamışlardır. Burada da bu 8 ana kategori sunulacaktır.

2.1. Farklı Yatkinlik Yaklaşımı

Bazı teoriler, bağımlılık derecesinde sosyal medya kullanımını yatkinlik farklılıklarına dayandırmaktadır ki bazı tür yatkinliklere sahip kişilerin bağımlılık geliştirmeye daha meyilli olduklarını varsaymaktadırlar. Bu kategoride bağlanma teorisine çok fazla atıf yapılmaktadır. Bağlanma teorisi, bireylerin erken çocukluk döneminde itibaren birincil bakıcılarıyla yaşadıkları etkileşimlerine dayalı olarak bağlanma yönelimleri oluşturduklarını vurgular. Erken dönemlerde başlayan bu bağlanma tecrübeleri, kişilerin hayatları boyunca sosyal ilişkilerini algılamalarını ve yaklaşımlarını etkilemeye devam etmektedir (Bowlby, 1973).

Bir kişinin bağlanmasını karakterize eden yaygın yaklaşım iki boyutlu modeli izlemektedir ki bu boyutlar; bağlanma endişesi ve bağlanmadan kaçınmadır (Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Bağlanma endişesi aşırı etkin bağlanma sistemidir ki aşırı derecede diğerleri tarafından reddedilme korkusu ve yoğun onaylanma ve yakınlaşma ihtiyacıyla karakterize edilir. Halbuki bağlanmadan kaçınma ise etkisiz hale getirilmiş bağlanma sistemidir ki burada da kişi yakın ilişkilere karşı dirençlidir ve oldukça fazla kendine güven duymaktadır.

Teknolojinin sosyal etkileşimlere sebep olmasıyla, arkadaşlarıyla sabit iletişim kurmaya çalışmanın yanı sıra dikkat çekmeye çalışma ve online kabul görmeye çalışan endişeli bağlanmış kişiler tarafından sosyal medya kullanılabilir (Hart,

Nailling, Bizer ve Collins, 2015). Yakın zamanda yapılan çalışmalar bağlanma endişesi seviyesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır (Flynn ve diğerleri, 2018; Worsley ve diğerleri, 2018). Endişeli bağlanma stili ve onaylanma ihtiyacı stili (her iki durumda da endişe oldukça yüksek seviyededir) de ayrıca sosyal medya bağımlılığını olumlu bir şekilde katkı sağlamaktadır (Demircioglu ve Goncu Kose, 2020; Eroglu, 2015). Fakat kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığına bakıldığında sonuçlar karışıktır ki bazıları ilişkinin olumsuz olduğunu vurgularken (Worsley ve diğerleri, 2018) diğer araştırmacılar olumlu ilişkinin olduğunu (Blackwell ve diğerleri, 2017; Liu ve Ma, 2019a) veya anlamlı bir ilişkinin olmadığını vurgularlar (Liu ve Ma, 2019b).

Diğer tarafta aşırı derecede bağlanmadan kaçınan kişiler (bağlanmayı reddetme), sosyal etkileşimleri ve yakınlaşmalardan kaçınmak için sosyal medya kullanımlarını azaltırlar (Eroglu, 2015). Ayrıca bağlanma endişesi (korku veren bağlanma stili) yüksek kaçınan kişiler ise diğerlerinden güvenli bir mesafeyi korumak ancak hala irtibatla olmak için sosyal medyayı kullanmaya devam eder (Monacis de Palo, Griffiths ve Sinatra, 2017b).

Bağlanma stillerine ek olarak zaman yaklaşımı (Zimbardo ve Boyd, 1999) ve kişilik stilleri (Berzonsky, 1989) de sosyal medya kullanımıyla ilişkilidir. Sürekli geçmiş olaylara karşı olumsuz değerlendirmeler ve tutumlara sahip olma durumu olan olumsuz geçmiş ve gelecek konusunda kişinin hiçbir etkisi olmadığına inanıp şu ana odaklanan mevcut kadercilik sosyal medya bağımlılığını olumlu bir şekilde etkilediği varsayılırken amaçlara ve gelecek planlara yönelik gelecek zaman yaklaşımının olumsuz etkisi olduğu ortaya koyulmuştur (Przepiorka ve Blachnio, 2016).

Dahası, bilgilendirici kişilik stiline (aktif olarak kişilikle ilgili bilgi işlemeye ve bulmaya çalışır) veya dağılmış kaçınan stiline (bir seçim

yapmaya zorlanana kadar kişilik çatışmalarını ve problemlerini reddeder) sahip kişiler bağımlılık yapan kullanım geliştirme konusunda daha fazla risk altında oldukları bulunmuştur; fakat belirli başkaları tarafından desteklenen değerleri ve beklentileri içselleştiren kuralcı stil sosyal medya bağımlılığının olumsuz öngörüsüdür (Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra, 2017a).

2.2. GÜDÜSEL YAKLAŞIM

Belirli güdüleriyle ve psikolojik ihtiyaçları ile hareket eden bireyler kendilerini aşırı derecede sosyal medya kullanır halde bulabilirler. Çoğu çalışma özerklik ve haz teorileri gibi güdüyle ilgili teorilerin yönlendirmesindedir. Bu çalışmalarda, ilişkileri düzenleme, diğerleriyle etkileşime geçme ve sosyal destek alam gibi sosyal hazlar ve aidiyet ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı gibi sosyopsikolojik ihtiyaçlar bağımlılık derecesinde sosyal medya kullanımını öngören ana güdülerdendir (Casale ve Fioravanti, 2018; Gao, Liu ve Li, 2017). Bireyler sosyal medyayı bilgi edinmek (Balakrishnan ve Griffiths, 2017) ve öz sunum (Kircaburun ve diğerleri, 2018) için kullanabilirler; ancak her ki durumda sosyal medya bağımlılığına sebep olabilir.

Düşük özerklik ve yeterli duygularına sahip kişiler özellikle sosyal medyadan bu hazları edinmeye çalışırken bağımlı derecede kullanma konusunda savunmasız olabilirler (Casale ve Fioravanti, 2015; Masur ve diğerleri, 2014). Sosyal medyada vakit geçirme ayrıca eğlenceli ve rahatlatıcıdır ki bu da sosyal medya bağımlılığını tetikler (Klobas ve diğerleri, 2018; Punyanunt-Carter, De La Cruz ve Wrench, 2017). Ayrıca okulla ilgili yıpranma ve intihar düşünceleri gibi kişinin kendisiyle ilgili olumsuz psikolojik düşüncelerden belli bir süre kaçmak için kullandıkları uyumsuz savunma mekanizmaları şeklini alabilir, fakat uzun sürede bu sosyal medya bağımlılığına sebep olur (Masur ve diğerleri, 2014; Walburg, Mialhes ve Moncla, 2016).

2.3. NÖROBİYOLOJİK YAKLAŞIM

Bağımlılık davranışları nörobiyolojik aktivitelerin ve beyin yapısının değişmesiyle ilgilidir. Dürtüye duyarlı bağımlılık teorisi, yüksek oranda haz veren uyarıcılara sürekli maruz kalma beyinde bazı ödül sistemlerine karşı aşırı derecede duyarlaşmaya sebep olabilir ki bu da bağımlılıkla ilgili ipuçlarına karşı dürtüsel belirginlik meydana getirir (Seo ve Ray, 2019; Turel, 2015). Diğer taraftan ikili sistem teorisi, yapısal ve kavramsal olarak farklı olan iki beyin sistemi insan davranışlarını koordine eder ve bu bağımlılık derecesinde sosyal medya kullanımının dönüşlü sistemi temsil eden değişkenlerle olumlu ilişkisi varken yansıtıcı sistemi temsil edenlerle olumsuz ilişkisi vardır (Osatuyi ve Turel, 2018; Turel ve Qahri-Saremi, 2016).

2.4. Karar Verme Yaklaşımı

Birçok çalışma sosyal medya bağımlılığını bir karar verme süreci olarak görür. Mesela, akılcı bağımlılık teorisi bireylerin, davranışların faydaları ve zararlarını değerlendirdikten sonra sürekli aşırı derecede sosyal medya kullanımıyla meşgul olmaya karar verdiklerini ima eder; fakat özellikle sosyal medya kullanımı bir alışkanlık olduğunda ve çok fazla kullanıldığında kişiler sosyal medyanın değerini abartabilir ve karar verirken önyargılı algılara sahip olabilirler (Turel, 2015; Wang, Lee ve Hua, 2015). Planlanmış davranış teorisine göre sosyal medyaya karşı olumlu davranışlar ve öznel standartlar bağımlılık derecesinde kullanıma sebep olabilir, halbuki yüksek seviyede algılanan davranış kontrolü ise bağımlılık gelişme şansını düşürür (Ho, Lwin ve Lee, 2017).

2.5. Öğrenme Yaklaşımı

Bandura'nın sosyal öğrenme ve sosyal-bilişsel kuram gibi davranışsal öğrenme teorilerinde (mesela klasik koşullanma ve edimsel koşullanma gibi) vurgulandığı gibi sosyal medya bağımlılığı öğrenme yaklaşımıyla da anlaşılabilir. Bu teorilere dayanan çalışmalar arasında sosyal medya bağımlılığı bir davranış (tepki) olarak ele alınır ve aynı uyarıcının tekrar eden sunumuyla öğrenilir ki eğer kullanma esnasında kişi olumlu etki ve psikolojik pekiştirmeye karşılıyorsa bu durum pekiştirilir (Wang, 2019). Bu öğrenme süreci kişinin daha sonraki sosyal kimlik, çıktı beklentileri ve öz yeterlik gibi sosyal ve bilişsel algılarıyla daha ileri taşınır (LaRose, Kim ve Peng, 2010; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013; Xu, Lin ve Haridakis, 2015; Yu, Wu ve Pesigan, 2016).

2.6. Teknoloji Kullanımı Merkezli

Bazı çalışmalar sosyal medya bağımlılığını teknoloji kullanımı yaklaşımıyla incelemiştir. Bilgi açısından zengin özellikli teknoloji olmamasından dolayı sosyal medya çok faydalı veya kullanımı kolay (Wang ve diğerleri, 2015), kullanıcıların sağlayan (Chen, 2019) ve farklı kullanım ortamlarında farklı şekil alabilen (Taraftar ve diğerleri, 2020) olarak algılanma durumuna gelmektedir. Mesela kişinin sosyal medyada sosyal aşırı yüklenme, ifşa veya istila gibi tecrübeleri kişilerin sosyal medyayı bir stres sebebi olarak algılamasına sebep olabilir; fakat bu stresle başa çıkmada kişiler kendilerini bu olumsuz tecrübelerden uzaklaştırmak için sosyal medyada farklı bir uygulamayı tercih edebilirler. Aslında araştırmacılar hem strese sebep olan hem de dikkat dağıtıcı olarak görülen sosyal medyanın bağımlılık derecesinde kullanıma sebep olarak görürler (Taraftar ve diğerleri, 2020).

2.7.Sosyal Ağ Merkezli

Bireylerin sosyal ağları kişinin sosyal medya davranışlarını şekillendiren en önemli role sahiptir. Sosyal medya kullanımını onaylayan bir sosyal grupta bireyler, sosyal medya bağımlılığını teşvik eden boyun eğme gibi bu öznel standartlara uyma ve içselleştirme gibi grubun değerlerini kendi değerleri olarak içselleştirmeye meyilindedirler (Marino ve diğerleri, 2016). Online kurulan sosyal bağlar (yapısal sosyal sermaye) ve geçirmek istedikleri sosyal destek (bilişsel sosyal sermaye) de ayrıca kişilerin sosyal medyayı sıklıkla kullanmaları konusunda motive etmektedir (Yang, Liu ve Wei, 2016).

2.8. İnternet Özel Modeller

Üç tür internet özel model karşımıza çıkmaktadır. David'in bilişsel-davranışsal modeli, uyumsuz kavramaların yakın etkisi ve psikopatolojiye (depresyon ve kaygı) olan uzak etkisinin patolojik derecede internet kullanımını biçimlendirmesini vurgulamaktadır. Halbuki David'in çalışmasının üzerine ekleme yapan Caplan (2003) psikososyal problemlerin rolüne (düşük sosyal beceriler ve sosyal kaygı) olduğu kadar online sosyal etkileşimi tercih eden belirli bir bilişsel yapıya vurgu yapan problemlili internet kullanımının sosyal beceri modeli geliştirmiştir. Caplan'ın güncellenen modeli (2010) ruh hali düzenlemesi ve düşük otokontrol gibi iki farklı yapıyı içermektedir. Bu model problemlili sosyal medya kullanımı içeriğinde doğrulanmıştır (Assuncao ve diğerleri, 2017; Moretta ve Buodo, 2018).

Belirli internet kullanımı bozukluğunun birey-etki-biliş-uygulamanın etkileşimi modeli (I-PACE) (Brand ve diğerleri, 2016) David ve Caplan'ın modellerine göre daha çok bilişsel ve Zemin hazırlayan faktörleri içerik sunmaktadır. Mesela, I-PACE modelinde "birey" boyutu sadece psikopatolojik ve sosyal kavrama değil aynı zamanda kişilik ve biyo-psikolojik durumları da kapsamaktadır. Bu kişisel karakteristikler, daha sonra internet kullanmak için arzu ve içine yeme duygusunu destekleyen uyumsuz kavramalara (internetle alakalı bilişsel önyargılara) ve başa çıkma stilinin (yoğun internet kullanımından kaynaklı kişinin ruh halini düzenleme) gelişmesine sebep olur. I-PACE modelinin bir emsalsiz yaklaşımı, İnternet kullanım bozukluğuna doğru giden yolda aracı olarak kabul edilen azaltılmış yönetici işlevleri ve kısıtlayıcı kontrol gibi nöro-biyolojik faktörlerin etkileşimidir. Ancak I-PACE modelinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini araştıran çalışmalar sınırlı sayıdadır.

SONUÇ

Sosyal medya adaptasyonu gittikçe büyümektedir. Sosyal medya bağımlılığının sonuçları oldukça zarar verici niteliktedir. Etkili müdahale programları sağlayabilmenin en önemli yolu öncelikle sosyal medya bağımlılığının nasıl ortaya çıktığını anlayabilmek için yapılacak olan bütünsel teorik çalışmalara dayanmaktadır.

Bu çalışmada da bu eksikliği gidermek için sosyal medya bağımlılığını etkileyen etmenler ve bu alanda ortaya atılan teoriler ele alınmıştır. Etmeler olarak psikolojik, sosyal ve biyolojik etmenler ele alınmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmaların sonuçlarına göre ortaya çıkan teoriler ve modeller ise; Farklı Yatkınlık Yaklaşımı, Güdüsel Yaklaşım, Nörobijolojik Yaklaşım, Karar Verme Yaklaşımı, Öğrenme Yaklaşımı, Teknoloji Kullanımı Merkezli, Sosyal Ağ Merkezli ve İnternet Özel Modeller olarak ele alınmıştır.

Sonuç olarak, günümüzde gerçek sosyal çevre yerine sosyal medya almıştır. Bireyler gerçek ortamlarda sosyalleşmek yerine internette, sosyal medyada, dijital oyunlarda, Facebookta, Twitterda sosyalleşmektedirler. Sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanılması sosyal medya bağımlılığına sebep olmaktadır ki yukarıda sosyal medya bağımlılığına sebep olan etmenler ve bağımlılıkla ilgili teoriler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu çalışmayla alanda bulunan bütünsel teorik bilgi eksikliğini gidermeye çalışılmıştır.

Günümüzde de halen teknoloji günden güne gelişmektedir ki sosyal medya bağımlılığı da günden güne artmaktadır. Teknolojik gelişmelerle dünyanın farklı kıtalarında bulunan bireyler ışık hızında birbirleriyle etkileşim kurabilmektedirler. Bu da sosyal medya etkileşimini ve kullanımını daha artırmaktadır. Bu yüzden bu alandaki çalışmalarını detaylandırıp derinlemesine incelenmelidir.

KAYNAKÇA

- Allen, K.A., Ryan, T., Gray, D.L., McInerney, D.M. & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31:18-31.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzone, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252–262.
- Andreassen, C. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. doi:10.1556/JBA.2.2013.003.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517.
- Assuncao, R. S., Matos, P. M., Assuncao, R. S., Matos, P. M., Assuncao, R. S. & Matos, P. M. (2017). The generalized problematic Internet use scale 2: Validation and test of the model to Facebook use. *Journal of Adolescence*, 54, 51–59.
- Balakrishnan, J. & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364–377.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), 10–14.
- Berzonsky, M. D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 4(3), 268–282.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I., Błachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I., ... Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem

- and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.
- Cabral, J. (2011). Is generation Y addicted to social media? *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2, 5–14.
- Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi:10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2010). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. In K. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook for evaluation and treatment* (pp. 35–53). John Wiley & Sons.
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research and Theory*, 25(1), 48–57.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34–39.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312–318.
- Casale, S., Rugai, L. & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive meta-cognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>

- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80–92.
- Chen, H.-T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806–812.
- Cohen, E. (2009). *Five clues that you are addicted to Facebook*. Retrieved from <http://www.cnn.com/2009/HEALTH/04/23/ep.facebook.addict/>.
- Davenport, K., Houston, J., & Griffiths, M. D. (2012). Excessive eating and compulsive buying behaviors in women: An empirical pilot study examining reward sensitivity, anxiety, impulsivity, self-esteem, and social desirability. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 474–489.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *J Adolesc*, 35:1527-1536.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113–126.
- de Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W. & Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy: emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*, 21, 222–245.
- Demircioglu, Z. I., & Goncu Kose, A. (2020). Mediating effects of self-esteem in the relationship between attachment styles and social media addiction among university students. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(1), 8–18.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wassermann, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographics and social factors. *Addiction*, 107, 2210–2222.
- Elgan, M. (2015). Social media addiction is a bigger problem than you think. Retrieved from <https://www.computerworld.com/article/3014439/internet/social-media-addiction-is-a-bigger-problem-than-you-think.html>.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 41–47.
- Eroglu, Y. (2015). Interrelationship between attachment styles and Facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150–160.

- Ferguson, C. J., Coulson, M. & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 1573–1578.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, 6(1), 1–16.
- Fox, J. & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365.
- Gao, W., Liu, Z. & Li, J. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347–355.
- Griffiths, M. D. (2005). The biopsychosocial approach to addiction. *Psyke & Logos*, 26; 9–26.
- Griffiths, M.D. (2013). Social networking addiction: emerging themes and issues. *J Addict Res Ther*, 4:e118.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119–141). Cambridge, MA: Academic Press
- Hargittai, E. (2004). Internet access and use in context. *New Media and Society*, 6, 137–143.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33–40.
- Hawi, N.S. & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5): 576-586.
- Ho, S. S., Lwin, M. O. & Lee, E. W. J. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632–642.
- Hong, F.Y., Huang, D.H., Lin, H.Y. & Chiu, S.L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31, 597–606.

- Hou, X.-L., Wang, H.-Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J.-L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences, 109*, 61–66.
- Huang, L.Y., Hsieh, Y.J. & Wu, Y.C. (2014). Gratifications and social network service usage: The mediating role of online experience. *Information and Management, 51*(6), 774–782.
- Jiao, C., Wang, T., Peng, X. & Cui, F. (2017). Impaired empathy processing in individuals with Internet Addiction Disorder: An event-related potential study. *Frontiers in Human Neuroscience, 11*, 1–10.
- Kemp, S. 2016). <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in>.
- Kessler, S. (2016). *What I learned in 12 weeks of therapy for social media addiction*. Retrieved from <https://www.fastcompany.com/3055149/what-i-learned-in-12-weeks-of-therapy-for-social-media-addiction>.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, S., B. & Griffiths, M. D. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*(3), 525–547.
- Klobas, J. E., McGill, T. J., Moghavvemi, S., & Paramanathan, T. (2018). Compulsive YouTube usage: A comparison of use motivation and personality effects. *Computers in Human Behavior, 87*, 129–139.
- Koc, M. & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(4), 279–284.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4026–4052.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311. doi:10.3390/ijerph14030311
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.H. & Kim, D.J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One; 8:e56936*.
- LaRose, R., Kim, J., & Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit. In *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 59–81). Routledge.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior, 32*, 253–260.

- Lee, R.M. (1996). *The role of social connectedness in the social support process and small group interactions*. Doctoral Dissertation, Virginia Commonwealth University.
- Lee, R.M. & Robbins, S.B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *J Couns Psychol*, 45:338-345.
- Lee, R.M. & Robbins, S.B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *J Couns Psychol*, 42:232-241.
- Lee, E. W. J., Ho, S. S. & Lwin, M. O. (2017). Explicating problematic social network sites use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions for communication theorizing. *New Media and Society*, 19(2), 308–326.
- Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction Scale for adolescents. *Media Psychology*, 12:77-95.
- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019a). Adult attachment orientations and social networking site addiction: The mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 10, 2629.
- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019b). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352.
- Maraz, A., Eisinger, A., Hende, B., Urbán, R., Paksi, B., Kun, B., ...Demetrovics, Z. (2015). Measuring compulsive buying behaviour: Psychometric validity of three different scales and prevalence in the general population and in shopping centres. *Psychiatry Research*, 225, 326–334.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281.
- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D. & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 63, 51–56.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M. & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, 39, 223–252.
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376–386.

- McIntyre, E., Wiener, K.K.K. & Saliba, A.J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Comput Human Behav*, 48:569-574.
- McMurrin, M. (1994). *The psychology of addiction*. London: Taylor and Francis.
- Meikle, J. (2012). *Twitter is harder to resist than cigarettes and alcohol, study finds*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/technology/2012/feb/03/twitter-resist-cigarettes-alcohol-study>.
- Melchers, M., Li, M., Chen, Y., Zhang, W. & Montag, C. (2015). Low empathy is associated with problematic use of the Internet: Empirical evidence from China and Germany. *Asian Journal of Psychiatry*, 17, 56–60.
- M'erelle, S. Y. M., Kleiboer, A. M., Schotanus, M., Cluitmans, T. L. M., Waardenburg, C. M., Merelle, S. Y. M., ... van Rooij, A. J. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A largescale cross-sectional study. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 11–19.
- Mesch, G.S. (2001). Social relationships and Internet use among adolescents in Israel. *Soc Sci Q*, 82:329-339.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017a). Exploring Individual Differences in Online Addictions: The Role of Identity and Attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853–868.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017b). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186.
- Moretta, T. & Buodo, G. (2018). Modeling Problematic Facebook Use: Highlighting the role of mood regulation and preference for online social interaction. *Addictive Behaviors*, 87, 214–221
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., Wolfling, K., ... Wolfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177.
- Olowu, A. O., & Seri, F. O. (2012). A study of social network addiction among youths in Nigeria. *Journal of Social Science and Policy Review*, 4, 62–71.
- Osatuyi, B., & Turel, O. (2018). Tug of war between social self-regulation and habit: Explaining the experience of momentary social media addiction symptoms. *Computers in Human Behavior*, 85, 95–105.
- Quinn, S. & Oldmeadow, J.A. (2013). Is the igeneration a 'we' generation? Social networking use among 9- to 13-year-olds and belonging. *Br J Dev Psychol*, 31:136-142.

- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657.
- Pelling, E. L. & White, K. M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *CyberPsychology & Behavior*, 12, 755–759.
- Pew Araştırma Merkezi. (2019). *Social media fact sheet*. Retrieved from <https://www.pewinternet.org/fact-sheet/social-media/>.
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13–18
- Punyanunt-Carter, N. M., De La Cruz, J. J., & Wrench, J. S. (2017). Investigating the relationships among college students' satisfaction, addiction, needs, communication apprehension, motives, and uses & gratifications with Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 75, 870–875.
- Robinson, A., Bonnette, A., Howard, K., Ceballos, N., Dailey, S., Lu, Y. & Grimes, T. (2019). Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 24, e12158. <https://doi.org/10.1111/jabr.12158>.
- Seo, D., & Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109–125.
- Shen, C. & Williams, D. (2010). Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communic Res*, 38:123-149.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P. & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157.
- Smith, M. (2014). *The social media diet*. Retrieved from <http://allparenting.com/my-me-time/articles/969837/the-social-media-diet>.
- Smith, A. & Anderson, M. (2018). Social media use 2018: Demographics and statistics. *Pew Research Center Internet & Technology*. <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/> adresinden alınmıştır.
- Sofiah, S., Omar, S. Z., Bolong, J. & Osman, M. N. (2011). Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 3(7), 95–109.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434–445.

- Sun, Y. & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors, 114*: 1-10.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors, 39*, 744–747.
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S. & Weitzel, T. (2020). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Information Systems Journal, 30*(1), 96–124.
- Taylor, C. R. (2015). On the new era of zipping and zapping: The need for research on how advertisers deal with an era of time-shifted television program viewing on a variety of devices. *International Journal of Advertising, 34*(3), 403–405. doi:10.1080/02650487.2015.1048602.
- Treem, J., Dailey, S. L., Pierce, C., & Biffel, D. T. (2016). What we are talking about when we talk about social media: A framework for study. *Sociology Compass, 10*, 768–784. <https://doi.org/10.1111/soc4.12404>.
- Turel, O. (2015). An empirical examination of the “vicious cycle” of Facebook addiction. *Journal of Computer Information Systems, 55*(3), 83–91.
- Turel, O. & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems, 33*(4), 1087–1116.
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512–528.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK) (2016). The research of household use of communication technologies. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>.
- Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Curr Dir Psychol Sci, 18*:1-5.
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45*, 411–420.
- Vishwanath, A. (2014). Habitual Facebook use and its impact on getting deceived on social media. *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*, 83–98.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social

- media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256.
- Walburg, V., Mialhes, A., & Moncla, D. (2016). Does school-related burnout influence problematic Facebook use? *Children and Youth Services Review*, 61, 327–331.
- Wang, X. (2019). Mobile SNS addiction as a learned behavior: A perspective from learning theory. *Media Psychology*, 23(4), 461–492.
- Wang, C., Lee, M. K. O. & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40–49.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 173–177.
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., ... & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE*, 8(3).
- Worldometers. (2016). <http://www.worldometers.info/tr/>.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88–93.
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L. & Hung, E. P. W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160–166.
- Xanidis, N. & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126.
- Xu, K., Lin, M., & Haridakis, P. (2015). Being addicted to Chinese twitter: Exploring the roles of users' expected outcomes and deficient self-regulation in social network service addiction. *China Media Research*, 11(2), 1–16
- Yang, S., Liu, Y., & Wei, J. (2016). Social capital on mobile SNS addiction: A perspective from online and offline channel integrations. *Internet Research*, 26(4), 982–1000.
- Yan, W., Li, Y. & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30, 3–11.
- Yoo, Y. S., Cho, O. H. & Cha, K. S. (2014). Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents. *Nursing & Health Sciences*, 16, 193–200.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley & Sons.

- Yu, S., Wu, A. M. S., & Pesigan, I. J. A. (2016). Cognitive and psychosocial health risk factors of social networking addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *14*(4), 550–564.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(6), 1271–1288.